



تغذيتك بأمان مع السيلياك

التعريف

مرض السيلياك هو مرض مناعي ذاتي يحدث لدى الأشخاص المهيئين وراثياً حيث يؤدي تناول الجلوتين إلى تلف الأمعاء الدقيقة وبالتالي سوء امتصاص للمواد الغذائية المهمة للجسم.

الجلوتين هو بروتين يوجد في القمح والشعير والجاودار.



العلاج الغذائي:

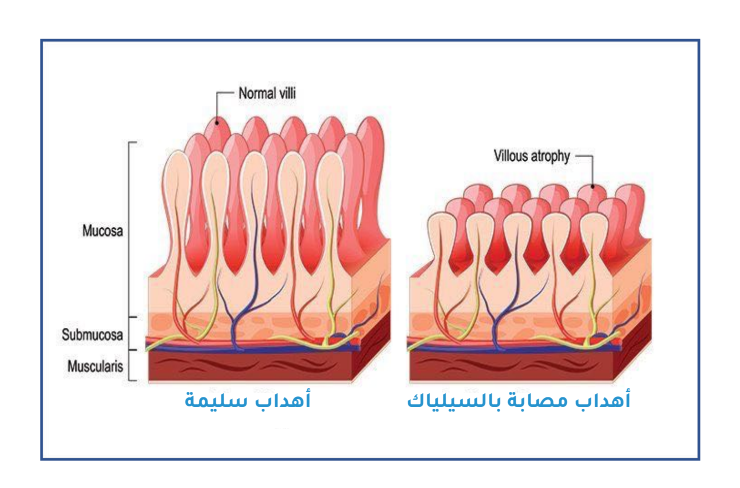
العلاج الغذائي لحساسية الجلوتين.

تناول الأطعمة الخالية من الجلوتين مدى الحياة للأشخاص المصابين الذين تظهر عليهم الأعراض والذين لم تظهر عليهم الأعراض.

معالجة نقص المواد الغذائية المهمة مثل الحديد، فيتامين ب ١٢، حمض الفوليك، فيتامين د، كالسيوم.

تظهر علامات بداية الشفاء خلال أسبوعين من بداية الحمية الغذائية وتشفى الأمعاء خلال ستة إلى ١٢ شهر.

يجب على المريض عدم اتباع الحمية الخالية من الجلوتين قبل إجراء التحاليل وأخذ الخزعة من الأمعاء حتى لا تظهر نتيجة الخزعة خاطئة بسبب الحمية.



أهداب سليمة
أهداب مصابة بالسيلياك

الشعارات المستخدمة لمعرفة الطعام الخالي من الجلوتين:

عبارة الأطعمة الخالية من الجلوتين تعني أن المنتج يحتوي على أقل من ٢٠جزء من مليون منها من الجلوتين.







الحبوب و النشويات الخالية من الجلوتين :



قائمة التسوق الخالية من الجلوتين:

الخضار والفواكه الطازجة

المخبوزات الخالية من الجلوتين

اللحوم ومنتجات اللحوم

المنتجات المعلبة والمشروبات التي تحتوي على الشعار الخالي من الجلوتين.



الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين



أطعمة تحتوي على جلوتين مخفي:

- مرق الدجاج أو اللحم الجاهزة.
- خلطات الأرز مثل الخلطة المكسيكية.
- بعض خلطات القهوة.
- حشوات الأطعمة الجاهزة.
- جميع أنواع الشوربة أو الحساء.
- الصلصال
- الفلافل.
- أحمر الشفاه ومرطب الشفاه
- بعض الأدوية والفيتامينات
- جميع أنواع البيرة.
- جميع أنواع مكعبات الماجي.
- فتات الخبز أو مكعبات الخبز.
- شيرة الأرز البني.
- البطاطس المقلي الجاهز.
- دجاج مغطى أو دجاج البروستد.
- الحلويات.
- بعض أنواع الشبسات.
- لحم اللانشوان «السلامي» والمرتاديلا والهوت دوق «السجق».
- بعض أنواع معجون الأسنان.

تجنب التلوث بالجلوتين:

- يجب غسل وتنظيف جميع أدوات الطبخ قبل استخدامها والتأكد من خلوها من ذرات الجلوتين.
- يجب غسل اليدين قبل البدء في تحضير الطعام الخالي من الجلوتين و التأكد من خلو الأظافر من ذرات الجلوتين.



التأكد من الإضافات في بعض المنتجات المصنعة:

في حال مشاهدة أي من الكلمات التالية في المنتج، يجب التأكد من مصدرها بأن المنتج لا يحتوي على الجلوتين:

في الأغذية المصنعة والمشروبات:

- المستحلبات
- المنكهات
- النكهات الطبيعية
- المثبتات أو المثقل.

ملاحظات:

- يجب قراءة المكونات في كل مرة قبل شرائه فقد تتغير المكونات بين فترة والأخرى.
- في حال احتواء المنتج أحد المواد المشكوك فيها يجب تجنب المنتج حتى يتم التأكد من خلو المنتج من الجلوتين من المصنع.
- التأكد من البلد المصنعة للمنتج.
- التواصل مع الشركة المصنعة والتحقق بأن المنتج خالي من الجلوتين.